

第 30 屆四健青年領袖營 學員錄取名單

序號	單位	姓名
1	台北市南港區農會	莊渝安
2	台北市南港區農會	陳昀昀
3	台北市內湖區農會	林顯昆
4	台北市內湖區農會	吳浚永
5	台北市松山區農會	許碩恩
6	台北市木柵區農會	蔡杰穎
7	新北市深坑區農會	陳思瑄
8	新北市三重區農會	李泓靜
9	新竹縣農會	謝孟有
10	臺中市新社區農會	吳昌信
11	臺中市大里區農會	陳愉涵
12	臺中市霧峰區農會	邱詩婕
13	雲林縣農會	廖振淵
14	嘉義市農會	黃毓傑
15	嘉義縣太保市農會	葉佳偵

序號	單位	姓名
16	嘉義縣布袋鎮農會	高宇晨
17	臺南市下營區農會	楊立慈
18	臺南市六甲區農會	王漳翔
19	高雄市湖內區農會	郭芳欣
20	國立屏東科技大學四健會	黃翊瑄
21	中華民國四健會協會	陳士弘
22	中華民國四健會協會	李家榕
23	中華民國四健會協會	黃紫綸

第 30 屆四健青年領袖營課程表

7月7日(一)		7月8日(二)		7月9日(三)		7月10日(四)		7月11日(五)	
	06:30-07:00	晨起	06:30-07:00	晨起	06:30-07:00	晨起	06:30-07:00	晨起	
	07:00-07:30	早操	07:00-07:30	早操	07:00-07:30	早操	07:00-07:30	早操	
	07:30-08:00	領袖充電站	07:30-08:00	領袖充電站	07:30-08:00	領袖充電站	07:30-08:00	領袖充電站	
	08:00-10:00	【DISC】	08:00-10:00	【心智圖法】	08:00-09:30	【草根交流站】	08:00-11:00	【呈現】	
09:00-09:30	車站集合	10:00-12:00	【溝通】	08:00-10:00	09:30-12:00	【AI 世代下的準備】	11:00-12:00	【問題與檢討】	
09:30-10:30	前進飛牛牧場								
10:30-11:00	報到								
11:00-12:00	開幕式	12:00-13:00	領袖充電站	12:00-13:00	領袖充電站	12:00-13:00	領袖充電站	12:00-13:00	領袖充電站
12:00-12:40	領袖充電站	13:00-18:00	【領導風範】	13:00-18:00	【GPS】	13:00-17:00	【咖啡館】	14:00-15:30	【惜別會】
12:40-13:00	破冰								
13:00-14:00	【政，知道了】								
14:00-15:30	【小蟻雄兵】								
15:30-18:00	【古月照今塵】	18:00-19:00	領袖充電站	18:00-19:00	領袖充電站	18:00-19:00	【轉動之夜】	18:00-19:00	【四健之夜】
18:00-19:00	領袖充電站								
19:00-21:00	【四健之夜】								
19:00-21:00	【金魚缸】	19:00-21:00	【模擬聯合國】	19:00-21:00	【模擬聯合國】	19:00-21:00	【轉動之夜】	19:00-21:00	【四健之夜】
21:00-21:45	星空夜語	21:00-21:45	星空夜語	21:00-21:45	星空夜語	21:00-21:45	星空夜語	21:00-21:45	星空夜語



第 30 屆四健青年領袖營 行前作業

恭喜各位夥伴成為第 30 屆四健青年領袖營的一份子，為了在營期間的學習能夠更加順利，下面 8 項行前作業，請大家依照指示準時完成任務。

一、關於農業，我想問.....

農業與我們的生活息息相關，但你了解農業嗎？作為一位領袖，應從關心在地、傾聽周遭開始，理解土地與社會的需求。請各位領航號的船員們仔細思考：

- 1.說明你最關心的台灣農業議題，並簡要說明原因。(至少 150 字)
- 2.如果有機會與政府官員對話，你最想提出什麼問題？

呈現方式

- 1.格式不拘。E.g.條列式、直接敘述等。
- 2.請直接上傳至表單中，無須以其他檔案呈現。並於 **6/25 (三) 中午 12 點**前上傳至 <https://4-h.me/kg6h0>。

二、個人檔案建立

恭喜大家成為第 30 屆四健青年領袖營——領航號的船員。為了建立您的船籍資料，請大家上傳兩張臉部清晰的正面個人生活照。

註：勿上傳證件照，並且避免使用背影、或是 Y2K 等風格照片（我們想看到你美美帥帥的正臉啦！）

呈現方式

- 1.請於 **6/25 (三) 中午 12 點**將檔案上傳至 <https://4-h.me/kg6h0>。
- 2.請上傳 JPEG 或 PNG 檔。

三、立定目標，堅定航行

恭喜成為 30 屆領袖營的一份子，期望你們經歷五天的淬鍊後，在未來將所學運用，和夥伴們一起 Full ahead，成為一位具影響力的四健領航員。因此，在踏入紅穀倉前，有四個問題希望各位領航號的新世代船員仔細思考：

- 1.寫出形容自己特質的關鍵字。(至少三項)
- 2.想在領袖營中達成什麼目標？(至少五項)
- 3.為什麼想達成此些目標？
- 4.要如何達成此些目標？

呈現方式

- 1.格式不拘。E.g.條列式、心智繪圖...等。

- 2.電腦打字或手寫於 A4 白紙上，並於右上角註明單位及姓名。
- 3.請於 7/3（四）中午 12 點前將檔案上傳至 <https://4-h.me/agbao>。
- 4.電腦打字請上傳 PDF 檔，或手寫上傳 JPEG 或 PNG 檔。
- 5.請記得攜帶紙本，營期間會使用。

四、轉動晚會名片

「轉動晚會」是領袖營不可或缺的活動之一，在這裡你可以與來自各地的夥伴交流、學習該有的禮儀，而製作專屬於自己的名片能夠更快的熟悉彼此。

- 1.名片內容須包含姓名、鄉鎮及聯絡方式（Instagram、手機號碼等...，其餘內容可自行附加與設計。
- 2.製作方式（手工、印製）、材質不拘，數量需大於 40 張，大小 90mm*54mm。
- 3.請攜帶實體名片，營期間妥善保管，會於第四天「轉動晚會」做使用。

五、國際視野

要成為一名領袖，擁有國際的視野也是十分重要的。請大家在營期前閱讀一篇國際新聞，主題內容不限。簡單敘述此篇新聞，並說明對此的感想。

呈現方式

- 1.格式不拘。E.g.條列式、直接敘述等。
- 2.請直接上傳至表單中，無須以其他檔案呈現。並於 7/3（四）中午 12 點前上傳至 <https://4-h.me/agbao>。

六、金魚缸議題

- 1.議題如下：全球化是否弱化了在地文化？
- 2.請搜尋並統整各議題相關資料，說明你的立場及觀點。

呈現方式

- 1.格式不拘。E.g.條列式、心智繪圖...等。
- 2.電腦打字或手寫於 A4 白紙上，並於右上角註明單位及姓名。
- 3.請於 7/3（四）中午 12 點前將檔案上傳至 <https://4-h.me/agbao>。
- 4.電腦打字請上傳 PDF 檔，或手寫上傳 JPEG 或 PNG 檔。
- 5.請記得攜帶紙本，營期間會使用。

七、咖啡館議題

1. 議題如下

- (1) 如何調適情緒、照顧身心健康？
- (2) 若要將團隊效益發揮到最大，可以怎麼做？
- (3) 你認為一位好的領導者應該具備甚麼特質？
- (4) 如何提升年輕人的從農意願？

2. 請搜尋並統整各議題相關資料，說明你的立場及觀點。

呈現方式

1. 格式不拘。E.g. 條列式、心智繪圖...等。
2. 電腦打字或手寫於 A4 白紙上，並於右上角註明單位及姓名。
3. 請自行輸出紙本，並於 7/7 (一) 報到時繳交。

八、連貫式作業

說明

連貫式作業是在領袖營期間需要學員與連貫式分組的夥伴一起於每日夜間完成每日進度，最終做出一組行動方案，並在第五天時呈現。在行前時會需要各位夥伴先針對各自的主題去進行發想，寫出自己對該主題的想法。

題目說明

以下為本次連貫式作業內容說明，請依照分組主題進行個人主題發想：

1. 題目：校園中的綠色行動

2. 題目說明：為了讓更多人認識聯合國永續發展目標（SDGs），學員將以此為基礎，發想可在大學校園內推行的相關行動方案。工作團隊將指定SDGs的其中一個面向（環境、經濟或社會）為主題，並引導學員針對該主題進行構思與規劃。於指定主題中選擇兩項相關指標，並從非指定面向之指標另外選擇兩項做結合以提出具體且可行的行動方案。

3. 聯合國17項永續發展目標（SDGs）



4. 聯合國永續發展目標（SDGs）三大面向

面向	說明	對應指標
環境	環境是發展永續的基礎，保護自然資源，才能讓生態體系生生不息。	第6項：淨水與衛生設施 第13項：氣候行動 第14項：保育海洋生態 第15項：保育陸域生態
社會	此面向關注人類福祉與平等，包含個人基本需求及群體發展，讓每個人都能享有基本權利、尊嚴與發展機會。	第1項：終結貧窮 第2項：消除飢餓 第3項：健康與福祉 第4項：優質教育 第5項：性別平等 第7項：可負擔的潔淨能源 第11項：永續城鄉 第16項：和平、正義與健全制度
經濟	此面向著重在經濟層面，促進公平發展，讓每個人都能有穩定收入與生活保障，同時維持經濟體的永續。	第8項：合適的工作與經濟成長 第9項：工業化、創新與基礎建設 第10項：減少不平等 第12項：責任消費與生產

作業說明

1.認識黃金圈法則：

- (1)黃金圈法則透過「為什麼（WHY）、怎麼做（HOW）、做什麼（WHAT）」三個問題，導出方案的核心價值。
- (2)請至 <https://4-h.me/t0dcu> 觀看黃金圈法則說明影片，了解黃金圈法則。

2.個人主題發想：

- (1)每個人依照黃金圈法則，進行連貫式作業指定之主題發想。
- (2)初步可執行之方案須包含 5W2H1E。

呈現方式

- 1.請至 <https://4-h.me/qq6x3> 下載公版，填寫個人主題發想企畫書。
- 2.請於 7/3（四）中午 12 點前上傳 WORD 及 PDF 檔至 <https://4-h.me/agbao>，檔名為「第 0 組-姓名-個人主題發想企畫書」。

第 30 屆四健青年領袖營行前通知

壹、活動地點

飛牛牧場紅穀倉二樓會議室（地址：357 苗栗縣通霄鎮南和里 166 號）

貳、集合時間

一、接駁車：

（一）7 月 7 日（一）上午 09:20 前於苗栗火車站集合。

（二）**09:30 準時發車至飛牛牧場。**（逾時不候，請自行前往活動地點）

二、自行前往：

（一）7 月 7 日（一）上午 **10:10 前**至飛牛牧場紅穀倉二樓會議室報到。

參、集合須知

一、7 月 7 日（一）請穿著四健會相關衣服。

二、營隊期間發放兩件營服和一件紅 T。

三、前往飛牛牧場路程多為山路，若會暈車請自備暈車藥，並於發車前服用。

肆、其他注意事項

一、行前作業

（一）關於農業，我想問……。請於 **6/25（三）中午 12:00 前上傳**

（二）個人檔案建立。

（三）立定目標，向前邁進。

（四）轉動晚會名片。

（五）國際視野。

（六）金魚缸議題。

（七）咖啡館議題。

（八）連貫式作業。

二、以下物品請務必攜帶

（一）身分證、健保卡。

（二）個人清潔及防護用品，可自備口罩及酒精。

（三）薄外套、個人盥洗用品、防蚊液、防曬乳、手電筒、水壺。

（四）個人藥品、雨具（雨衣）。

（五）換洗衣物數套，請自行斟酌五天衣服量。請穿著**長褲、運動鞋**
（請勿穿著短褲...）。

（六）營隊不提供洗髮精、沐浴乳（香皂）、洗面乳、浴巾、牙刷、牙膏等沐浴及盥洗用品。

（七）環保餐具（如：碗、筷），本次營隊不主動提供免洗餐具，讓我們一起珍惜地球資源。

(八) 轉動服裝

1. 服裝限制：本次主題為授袍儀式，色系搭配為藍、白、黑、灰為主。
因在室外草地，禁止穿著細跟跟鞋，若有任何疑問，可以關注領袖營粉絲專頁或詢問各隊隊輔。

(九) 筆記型電腦、隨身硬碟。(各組協調攜帶 1-2 台筆電及隨身碟)

三、營隊期間會發放兩件營服及一件紅 T，請各位夥伴們依照自身需求攜帶四鍵相關衣服。

四、7月11日(五) 課程後預計於下午 04:30 發車前往苗栗火車站，為預留場復及車程時間，建議搭乘下午 05:10 後之車次。

▲以下提供往返建議搭乘火車班次之時刻表，請各位學員務必提早訂購車票。▲

《7月7日(一)建議搭乘之去程車次》					
車種	車次	經由	始發站→到達站	到達苗栗時間	備註
南下					
區間	1117	山線	基隆→苗栗	08:35	每日行駛
自強	105	山線	基隆→屏東	08:40	每日行駛
北上					
區間	2134	山線	嘉義→基隆	08:34	每日行駛
自強 3000	108	山線	彰化→七堵	09:06	逢周日停駛

《7月11日(五)建議搭乘之回程車次》					
車種	車次	經由	始發站→到達站	到達苗栗時間	備註
南下					
區間	2223	山線	基隆→嘉義	17:31	每日行駛
自強	175	山線	花蓮→潮州	17:38	每日行駛
區間	2233	山線	瑞芳→嘉義	18:21	每日行駛
自強	139	山線	七堵→潮州	18:38	每日行駛
北上					
區間	1248	山線	苗栗→基隆	17:20	每日行駛
區間	2224	山線	嘉義→基隆	17:37	每日行駛
自強	134	山線	屏東→基隆	18:04	每日行駛
區間	1258	山線	苗栗→基隆	18:15	每日行駛
區間	2234	山線	嘉義→基隆	18:29	每日行駛

附件四

▲為能順利撤場並擁有充裕的時間拍大合照，營隊結束時間可能會延後，煩請參加人員訂購建議的班次，以方便提供接駁車接送至苗栗火車站。

▲活動聯絡人：生活組 蔡詠倫 0902-113-099；總召 蔡馨慈 0965-301-005
中華民國四健會協會專員 廖瑋歆 02-23626021

伍、學員分組

組別	第一小隊	第二小隊	第三小隊	第四小隊
組員	陳愉涵	陳昀昀	郭芳欣	黃翊瑄
	李泓靜	葉佳偵	邱詩婕	楊立慈
	吳浚永	蔡杰穎	謝孟有	林顯昆
	吳昌信	黃毓傑	許碩恩	莊渝安
	王漳翔	廖振淵	高宇晨	陳士弘
	黃紫綸	李家榕	陳思瑄	

陸、連貫式作業分組

組別	第 A 組	第 B 組	第 C 組	第 D 組	第 E 組	第 F 組
連貫式 主題	環境	經濟	社會	環境	經濟	社會
組員	謝孟有	高宇晨	林顯昆	吳浚永	蔡杰穎	李泓靜
	楊立慈	陳昀昀	黃翊瑄	陳愉涵	廖振淵	邱詩婕
	王漳翔	郭芳欣	許碩恩	黃毓傑	葉佳偵	莊渝安
	陳士弘	吳昌信	黃紫綸	陳思瑄	李家榕	